

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.И. ВАВИЛОВА»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МИНСЕЛЬХОЗА РОССИИ**

Сборник статей  
по материалам IV международной, межвузовской,  
учебно-методической и научно-практической конференции

Саратов  
2016

УДК 796.92  
ББК 75.719  
А 43

**А 43** Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской учебно-методической и научно-практической конференции. – Саратов: Изд-во ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. – 116 с.

**ISBN 978-5-906689-31-3**

В сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России».

Материалы конференции отражают современное состояние спортивно-массовой работы в вузах, авторы работ рассматривают теоретические, методологические и прикладные вопросы физической культуры и спорта, решение которых направлено на преодоление проблемных ситуаций, а так же предлагают свое видение перспективных направлений для повышения эффективности работы спортивных педагогов.

Сборник адресован специалистам, реализующим образовательные программы в системе среднего, средне-специального и высшего образования.

Материалы изданы в авторской редакции.

УДК 796.92  
ББК 75.719

#### **Редакционная коллегия:**

канд. пед. наук, доцент Милёхин А.В.,  
канд. пед. наук, доцент Николаев Д.В.,  
канд. пед. наук, доцент Калмыков С.Г.,  
доцент Беглов М.В.

ISBN 978-5-906689-31-3    © Коллектив авторов статей, 2016

© ФГБОУ ВО «Саратовский ГАУ», 2016

**Е.Е. Лебедь-Великанова**

*БГПУ им. М. Танка, г. Минск, Беларусь*

**Л.В.Гуреев**

*ст. преподаватель, Саратовский государственный аграрный университет им.  
Н.И.Вавилова, г.Саратов*

## **ПРОФИЛАКТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

**Введение.** Старческая инвалидность часто связана со специфическими медицинскими проблемами. Адекватное лечение во многих случаях повышает способность пациента к самостоятельному передвижению.

Старение может оказывать значительное влияние на качество жизни человека. Старческая инвалидность может сопровождаться обездвиженностью и потерей самостоятельности [1].

Двигательные нарушения могут являться результатом множества изменений в организме, происходящих в пожилом возрасте, которые включают:

- процесс старения;
- снижение умственных способностей;
- заболевания нижних конечностей и суставов, сопровождающиеся нарушением координации;
- локальная патология, например тендиниты;
- генерализованные заболевания, такие как истощение и сахарный диабет;
- инсульт головного мозга – часто сопровождается слабостью и параличом мышц, а также потерей мышечно-суставного чувства [3].

### **Факторы риска при нарушении функций опорно-двигательного аппарата**

Для оценки степени риска определяется минеральная плотность костей (МПК). К факторам риска относят:

- наличие случаев остеопороза в семье;
- низкое потребление кальция с пищей;
- ожирение;
- прием глюкокортикоидов.

Многие возрастные изменения сопровождаются повышением вероятности падения, и, таким образом, несчастные случаи являются далеко не последней причиной инвалидности, нарушений двигательной функции и последующей потерей самостоятельности [2].

Методы исследования.

В качестве метода исследования использовался анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение.

В результате анализа выявлен ряд мер, которые нужно соблюдать для предотвращения или отсрочки потери способности к самостоятельному передвижению и уходу за собой.

В частности, пожилым людям рекомендуется:

- поддерживать себя в форме, ежедневно выполняя активные физические упражнения; особенно полезны ходьба и плавание для улучшения функции мышц и суставов;
- быть бдительными в отношении симптомов остеопороза, ревматоидного артрита и остеоартроза и срочно обращаться за медицинской помощью при их возникновении;
- посетить ревматолога и при необходимости пройти курс лекарственной терапии, которая часто способна отсрочить или остановить прогрессирование заболевания;
- поддерживать здоровье стоп;

- убедиться в том, что в ежедневном рационе содержится достаточно витамина D и кальция;

- проверить домашнюю обстановку на предмет риска падения.

**Выводы.** Качество жизни определяется способностью человека жить независимо от окружающих, наслаждаясь умственным и физическим благополучием. Качество жизни будет, несомненно, выше если возможно отсрочить или избежать наступления состояния неможности и потребности в посторонней помощи в пожилом возрасте. Поэтому важно выявить причины возрастных нарушений и принять меры по их устранению.

### Список литературы

1. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. - Л.: Изд-во ЛГУ. 1974.- 136 с.

2. Богомолец А.А. Продление жизни.-Киев:Изд-во АН УССР, 1940.-144 с. ц

3. Комфорт А. Биология старения.-М.: Мир, 1967.-400 с.

Здоровье для всех: материалы четвертой международной научно-практической конференции, УО Полесский государственный университет”, г. Пинск, 26-27 апреля 2012 г./ Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – С.111-112

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
<b>Раздел 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТОЙ.....</b>	<b>4</b>
<b>Шитов Д.Г.</b> Организационно-педагогическое взаимодействие в вузе (правовые аспекты).....	4
<b>Беглов М.В., Милехин А.В., Скосырева Е.Н.</b> Темпоральные закономерности в подготовке студента как объект внимания спортивного педагога.....	8
<b>Ветренникова Е.А., Епифанова Л.А., Кокорина Т.Ю.</b> Современные тенденции в формировании здорового образа жизни.....	16
<b>Тарасов В.А., Корбан Г.В., Лаврухин А.С.</b> Греко-римская борьба в СГАУ - победы, достижения, успех.....	20
<b>Ларина О.В.</b> Организация двигательной активности, как одно из условий здорового образа жизни.....	26
<b>Раздел 2. СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....</b>	<b>30</b>
<b>Кокорина Т.Ю., Епифанова Л.А., Ветренникова Е.А.</b> Анализ некоторых аспектов физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе.....	30
<b>Павленкович С.С.</b> Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности.....	35
<b>Панина О.В., Горбунова Ю.В., Шишкина Т.Г.</b> Процесс совершенствования воспитания внимания студентов на занятиях физической культурой.....	39
<b>Кузьмин Д.В., Гордеев И.В.</b> Влияние психологических защит на самооценку здоровья спортсменов.....	44
<b>Лебедь-Великанова Е.Е., Гуреев Л.В.</b> Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей как педагогическая проблема.....	46
<b>Шпитальная Е.Н.</b> Влияние психологической подготовки на эффективность тренировочного процесса.....	49

### **Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....54**

<b>Скосырева Е.Н., Гурова И.В., Моор А.Р.</b> К постановке эксперимента по выявлению особенностей контроля спортивных движений как фактора эффективного их выполнения.....	54
<b>Пяткина Н.А., Гордеева Е.Н., Утепов Т.С.</b> Опорные ощущения как индикаторы результативности выполняемых движений на занятиях по лыжной подготовке.....	58
<b>Кузнецов Д.А., Густовска Е.Н.</b> Значимость нестандартных ситуаций в тренировочном процессе спортсменов.....	63
<b>Шишкина Т.Г., Панина О.В., Тарасов В.А.</b> Формирование положительной мотивации у студентов к занятиям физической культурой средствами ритмической гимнастики.....	67
<b>Тарасов В.А., Корбан Г.В., Лаврухин А.С., Малютин В.С.</b> Формирование морально-волевой готовности в спортивной борьбе.....	72
<b>Кузьмин А.М.</b> Игровые виды спорта и их роль в формировании тактического мышления.....	76
<b>Смолова Л.Ю.</b> Методика определения профессионально-прикладной значимости экстремальных видов спорта .....	78

### **Раздел 4. МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....83**

<b>Багрянцев О.В., Николаев Д.В., Барбашин В.В.</b> Формирование валеологической культуры будущих специалистов (офицеров).....	83
<b>Беспалова Т.А.</b> Физическое состояние организма мальчиков.....	88
<b>Царева Н.М., Царева Ю.А.</b> Роль лечебной физической культуры в реабилитационных процессах при нарушениях осанки.....	93
<b>Наумова М.А., Скосырева Е.Н., Суркова Т.Н.</b> Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе армспортсмена.....	97
<b>Горбунова Ю.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г.</b> Стретчинг и его влияние на развитие мышечной системы человека.....	103
<b>Гордеева Е.Н., Гордеев И.В.</b> Кардиотренировка и что необходимо о ней знать.....	106
<b>Лебедь-Великанова Е.Е., Гуреев Л.В.</b> Профилактика двигательных нарушений в пожилом возрасте.....	109
<b>Асербеков О.Н., Калмыков С.Г.</b> Доврачебная помощь спортсменам-единоборцам в тренировочном и соревновательных периодах.....	111